

# 6 走り応え抜群! 高瀬渓谷コース 全長17Km

# 走り応え抜群! 高瀬渓谷コース

高瀬ダム・七倉ダムは自然の石を積み上げたロックフィルダム。特に高瀬ダムは国内有数の大きさ。大町ダム(龍神湖)は展望台近くとダム下の2箇所公園がある。

## 高瀬渓谷の3つのダム



高瀬ダム  
エメラルドグリーン湖面と紅葉が美しい



七倉ダム  
人間がちっぽけに見える



大町ダム 高瀬渓谷緑地公園  
伝説の「犀龍と泉小太郎像」

## ～新緑・紅葉 絶景の渓谷美を行く～

起点とした大町運動公園から七倉ダムまでは、標高差280mに及び、景色に変化があり、新緑、紅葉と渓谷美を楽しむことができる。とくに北葛沢の渓谷美は秀逸。12月から3月の冬期は葛温泉までは行かれるがその先は通行止めとなる。渓谷に位置する葛温泉は通年営業。豊富な湯が湧き出ており、野趣にあふれた露天風呂に浸かると世間の喧噪を忘れる。超健脚コースとして大町ダム下公園からスタートして展望広場までの急勾配の激坂に挑戦してみるのもよい。観光シーズンは車の通行が増えるので注意して走りましょう。

### 葛温泉

渓谷の自然に抱かれてひっそりとたたずむ葛温泉は、中世からこの地方を治めていた豪族仁科氏の湯治場だったと伝わる。現在3軒の温泉宿があり、それぞれ日帰り入浴が楽しめる。温泉は単純硫黄泉で、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病などに効果あり。



高瀬館  
Tel.0261-22-1446



温泉 かじか  
Tel.0261-22-1311



高瀬渓谷の紅葉は絶景です。自転車と温泉、芸術的な景色が楽しめます。

北葛沢

### 高瀬川テプコ館

高瀬川テプコ館では、ジオラマや映画上映により「揚水発電」のしくみをわかりやすく案内している。楽しみながら学べ、親子連れにも最適。高瀬ダム・新高瀬川発電所見学バスも無料で運行している。

- 入館料無料 8時(冬期は9時)～16時30分
  - 休館日 12月～4月の毎週月曜日(祝日の場合は翌日)と年末年始
  - ダム・発電所見学(無料・電話予約制)は4月下旬～11月末日
- Tel.0261-23-2152



本当に自転車で登ってきたの? 会う人にはよくそう言われます。

かなり急な坂道が続きますが、葛温泉までの景色は、その苦勞を吹っ飛ばしてくれるでしょう。

ロックフィルダムの七倉ダムは、一度は絶対行って欲しいです! レファミッドより凄いと感じるのは私だけでしょうか?

高瀬ダム 自転車、一般車両はここまで



ダム湖の美しい眺め



絶景ポイント尾入沢



黄色と赤色の木々のコントラストは見事

### 坂道の登り方

坂道は、傾斜にあわせて手が近づいてくるのが正解です。ですから、手を突っ張って乗っていると、後ろにひっくり返っちゃいますよ!

階段を登るのも、坂道を登るのも、荷重の掛け方は一緒です。

坂道は、傾斜にあわせて手が近づいてくるのが正解です。ですから、手を突っ張って乗っていると、後ろにひっくり返っちゃいますよ!

階段を登るのも、坂道を登るのも、荷重の掛け方は一緒です。

